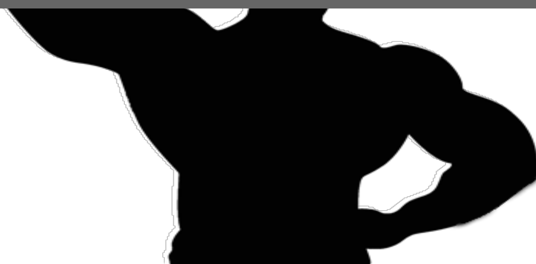


THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN



Hình ảnh TOP 10 Nam người mẫu th

Tác giả *Quân Lương*



Người tập thể hình trên thế giới có rất rất nhiều. Nhưng sau đây là danh sách 10 **người mẫu thể hình** đẹp nhất. Bạn có thích ai trong 10 **người mẫu thể hình** dưới đây không ? Hãy cho **Thể Hình Nam** biết nhé! Comment tên của người bạn thích vào phần Bình luận nha.

10. Daniel Blackwell

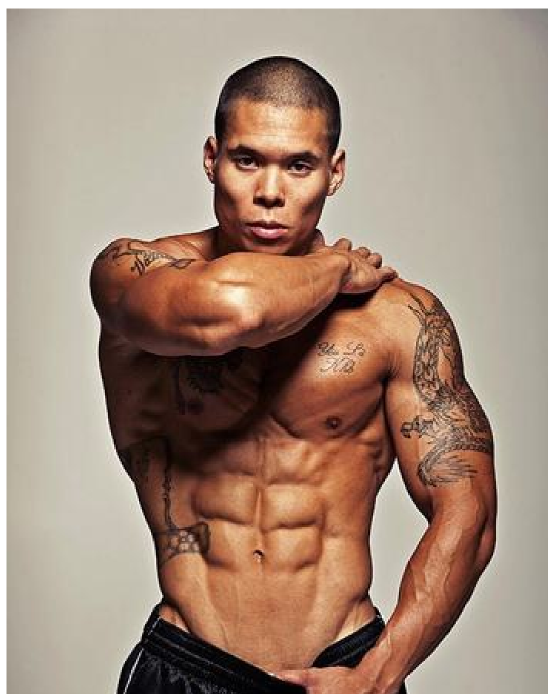




9. Pham Woodbridge







8. Matus

Valent





7. Jaco De Bruyn







6. Scott Baptie






TED BAKER
TED BAKER

5. Rob Riches





4. James Ellis



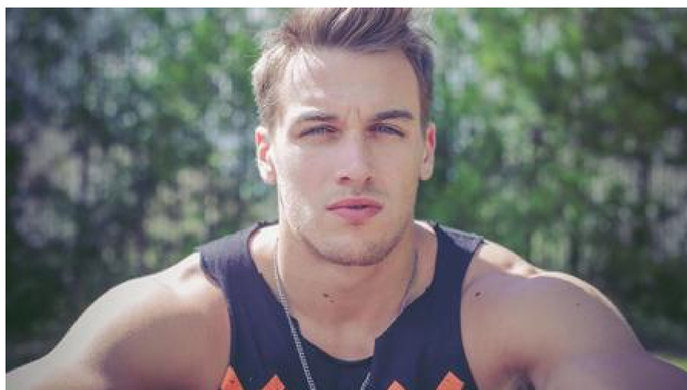




3. Marc Fitt







2. Jeff Seid







1. Lazar Angelov





Xem thêm:

> - *Ơn giời ! 35 kiểu tập hít đất mới lạ, hiệu quả ở mọi cấp độ đây rồi!*
> - *Clip màn cầu hôn bất ngờ trong phòng gym của cặp đôi đồng tính*
> - *Hình ảnh 24 mỹ nam tập thể thao diện đồ lót khiến phái nữ điên đảo*

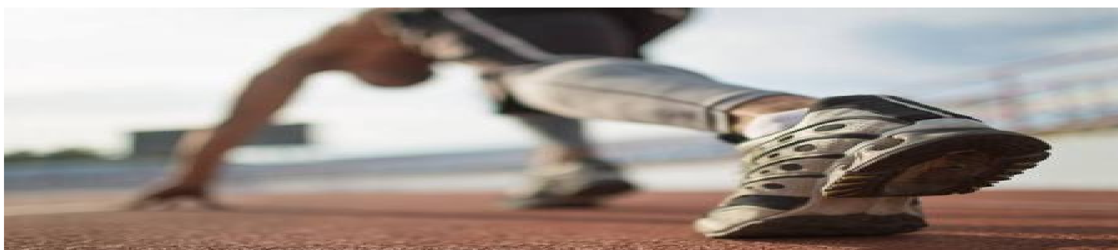
THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Có thể bạn thích


Giải mã nhầm tưởng về Plank - động ...



Clip màn cầu hôn bất ngờ trong phòn...


4 điều nên tránh nếu bạn muốn cơ ch...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

54 bài tập thể hình StepUp đa dạng với ghế bench và bục gỗ

1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 6 phút trước - Được chia sẻ công khai

Hình ảnh TOP 10 Nam người mẫu thể hình HOT nhất

Người tập thể hình trên thế giới có rất rất nhiều. Nhưng sau đây là danh sách 10 người mẫu thể hình đẹp nhất. Bạn có thích ai trong 10 người mẫu thể hình dưới đây không ? Hãy cho Thể Hình Nam biết nhé! Comment tên của người bạn thích vào phần Bình luận nha....

+1 · Trả lời

Thư mục

BÀI TẬP BỤNG
BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
BÀI TẬP CHÂN
BÀI TẬP CỔ
BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
BÀI TẬP LƯNG
BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK
BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY
BÀI TẬP TỔNG HỢP
BÀI TẬP VAI
DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
ĐỘNG TÁC PLANK
ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA
LỊCH TẬP THỂ HÌNH
NGHỈ NGƠI
NHẠC TẬP THỂ HÌNH
TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
VIDEO THỂ HÌNH

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



Fade (Mich Remix) - Alan Walker 219.053
2. Dust - CLMD, Astrid S 91.050
3. Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker 107.053
4. Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W 97.139
5. Heading Home - Gryffin, Josef Salvat 94.986
6. Run Wild - Hardwell, Jake Reese 127.060

SẢN PHẨM ĐỂ NGHỊ



Thực phẩm bổ sung trước khi tập luyện mùi trái cây Assault - Pre-work out

825,000₫

Xem hàng

XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



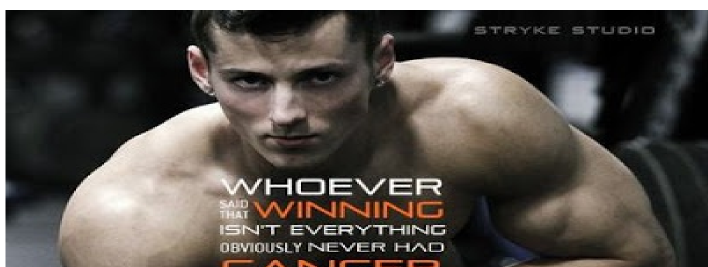
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả



Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



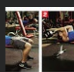


Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 6 loại mặt nạ lòng trắng trứng gà tốt nhất cho làn da
  Lòng trắng trứng gà cũng là một nguyên liệu phổ biến trong việc làm đẹp của chị em. Mặt...
- 12 mẹo vẽ eyeliner cực đơn giản cho người mới bắt đầu
  Trong khi trang điểm bạn thấy phần khó nhất là ở bước nào? Rất nhiều chị em cho rằng...
- Thực đơn ăn uống giúp trị mụn triệt để chỉ trong 1 tuần
  Bạn có biết để trị mụn dứt điểm thì thực đơn dinh dưỡng và thói quen sinh hoạt chiếm...
- 8 bài tập cardio giúp giảm cân, đốt mỡ và tăng cơ nhanh nhất trong 10 phút
  Cardio là phương pháp tập luyện phổ biết nhất để giảm cân, giảm mỡ hiệu quả trên toàn thế...
- Top 47 bài tập Plank cho cơ bụng 6 múi từ cơ bản tới nâng cao
  Plank là những động tác dùng sức mạnh và trọng lượng cơ thể. Chúng cực kỳ khó nhưng bù...

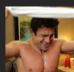
Bài ngẫu nhiên


BÀI TẬP SKULLCRUSHER – NẰM ĐƯA THANH TẠ EZ GẦN TRÁN
19.12.2015 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình EZ Bar Skullcrusher. Học kỹ thuật đúng cho bài tập nằm đưa thanh...


THỰC ĐƠN TĂNG CÂN HOÀN HẢO CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
05.04.2016 - 0 Comments

Để có được một thân hình vạm vỡ, săn chắc thì bạn nên có chế độ tập luyện và một thực đơn tăng cân cho người...


5 PHÚT TẬP THỂ HÌNH LUYỆN THÂN TRÊN VỚI KHĂN LÔNG
17.12.2015 - Comments Disabled

Không cần phải trang bị quá nhiều dụng cụ và cũng có thể tập tại nhà, không cần đến phòng GYM. Bạn cũng có...

Bài mới

Theo dõi Fanpage



Thể Hình Nam => thehinhnam.com
2,608 likes
NO PAIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page
Share

Bài yêu thích



5 PHÚT LUYỆN TẬP CÁC BÀI TẬP BỤNG VỚI TẠ DUMBBELL

07.04.2016 - 0 Comments

Đã đến lúc để bạn tạm gác bài tập gập bụng qua 1 bên và bắt đầu tập một số bài tập thực sự hiệu quả rồi đó!...